PUBLICATION 496 PUBLIÉ EN MAI 1937
CIRCULAIRE 97 RÉIMPRESSION DE LA CIRCULAIRE No 5

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE ET DE LA RÉFRIGÉRATION

CONSOMMONS DU LAIT ÉCRÉMÉ

LE lait écrémé est du lait entier dépouillé de la plus grande partie de sa matière grasse. La quantité de gras qui reste dépend de la perfection avec laquelle l'écrémage a été fait, c'est-à-dire du système d'écrémage employé. Le lait de vache contient en moyenne de trois à quatre pour cent de matière grasse, sous forme de très petits globules, et lorsque le lait est laissé au repos pendant quelques heures, ces globules de matière grasse s'élèvent au sommet et le lait paraît se diviser en deux couches distinctes; la couche du dessus, qui contient une grosse quantité de matière grasse, est appelée «crème»; la couche du fond, qui contient une proportion de gras beaucoup moins forte, est appelée «lait écrémé». L'ancienne méthode d'écrémage qui consiste à laisser le lait reposer dans des bidons ou dans des vases jusqu'à ce que la plus grande partie du gras ait monté sur le dessus, n'est pas un moyen d'écrémage aussi parfait que celui, plus moderne, qui consiste à enlever le gras au moyen de l'écrémeuse centrifuge, généralement employée aujourd'hui. Il reste plus de gras dans le lait écrémé par la première méthode qu'il n'en reste dans le lait écrémé à la machine, mais il en reste toujours une certaine quantité, quelle que soit la méthode d'écrémage.

La ménagère qui reçoit son lait dans des bouteilles constate qu'il s'est déjà séparé en deux couches. Elle apprécie le lait par la profondeur de la couche du dessus ou par la quantité de crème qu'elle voit à la surface, mais elle ne doit pas oublier que tout le gras n'est pas monté jusqu'au dessus et qu'il en reste encore en mélange dans la couche du fond. La profondeur de la couche de crème n'est pas une indication réelle de la «richesse» du lait. Les couches de crème de la même profondeur, dans différents laits, ne contiennent pas toutes la même quantité de gras. Dans le lait pasteurisé la crème n'est pas généralement aussi épaisse, mais le pourcentage de matière grasse n'est pas nécessairement plus faible. Il y a bien des facteurs qui influent sur la profondeur et la richesse de la couche de crème, et c'est pourquoi cette couche n'est pas une indication sûre de la richesse en gras du lait.

Beaucoup de gens entretiennent des préjugés contre le lait écrémé, mais ces préjugés sont absolument sans fondement. C'est un aliment utile, qui fournit de la nourriture sous l'une des formes le meilleur marché. Sans doute il n'est pas aussi délicieux que le lait entier, mais il y a bien des façons appétissantes de l'accommoder et sa valeur alimentaire ne doit pas être méconnue.

Le lait écrémé exige les mêmes soins dans la manutention que le lait entier. Il est tout aussi nécessaire de le tenir «propre, froid et couvert», et la coopération du producteur, du distributeur et du consommateur est tout aussi importante.

Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture, Ottawa, Canada.

CACAO

1½ cuil. à soupe de cacao
2 c. à soupe de sucre
1 tasse d'eau bouillante
3 t. de lait écrémé
Une pincée de sel

Mélanger le cacao, le sel et le sucre ensemble, ajouter l'eau soigneusement en remuant et faire bouillir environ cinq minutes. Ajouter le lait chaud. Pour empêcher qu'une écume ne se forme sur le dessus, battre une minute ou deux avec une batteuse à œufs Dover jusqu'à ce qu'il se forme de la mousse. Si on le désire, ajouter deux ou trois gouttes de vanille.

POUDING DE PAIN AU CHOCOLAT

2 tasses de miettes de pain rassis *ou* de petits carrés de pain
4 t. de lait écrémé chaud
2 tablettes de chocolat non sucré *ou* ½ t. de cacao
⅔ t. de sucre
2 œufs
¼ c. à thé de sel
½ c. à thé de vanille

Faire tremper le pain dans le lait chaud environ une demi-heure. Faire fondre le chocolat sur de l'eau chaude. Ajouter la moitié du sucre et assez du lait enlevé du mélange de pain et de lait pour qu'il soit assez clair pour couler. Verser ce chocolat dans le pain et le lait. Ajouter le sucre qui reste, le sel, la vanille et les œufs bien battus. Verser dans un plat à cuire beurré, et faire cuire à four modéré pendant environ une heure.

BLÉ D'INDE À LA MODE DU SUD

1 boîte de blé d'Inde haché
2 œufs
1 c. à thé de sel
Poivre
1½ c. à soupe de beurre
2 tasses de lait écrémé

Combiner ces ingrédients et verser dans un plat à cuire beurré. Faire cuire à four lent jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

LA VALEUR ALIMENTAIRE DU LAIT ÉCRÉMÉ

Quoique la matière grasse du lait ait une qualité nutritive spéciale, nécessaire pour l'enfant et l'adulte, la couche du fond de la bouteille de lait n'en contient pas moins beaucoup d'éléments nécessaires au corps qui se développe, mais dont la valeur n'est pas toujours appréciée. Les cultivateurs démontrent tous les jours la valeur du lait écrémé dans l'alimentation en en nourrissant les jeunes animaux sur la ferme, et ce même lait écrémé, employé dans le régime des enfants et des adultes, fournit économiquement tous les matériaux dont le corps a besoin pour développer les os, les muscles et les autres tissus. C'est le lait écrémé qui fournit la protéine, la «substance qui fait grandir». La protéine du lait est d'une qualité tout à fait supérieure; elle fournit non seulement des matériaux de construction, mais elle complète ou «protège» les matériaux fournis par d'autres aliments et permet au corps d'en retirer un parti plus utile. C'est pourquoi la ménagère qui utilise tout le lait écrémé pratique une économie réelle et fournit à sa famille une excellente nourriture pour le développement et la santé du corps.

Les aliments qui fournissent la protéine sont généralement coûteux mais le lait écrémé fournit à bon marché une quantité abondante de cette substance. C'est aussi la meilleure source de chaux, nécessaire pour la formation et l'entre-

tien des os et des dents. Toutes les mères tiennent à ce que leurs enfants aient de belles et solides dents, et le seul moyen de les obtenir est de fournir une quantité suffisante de chaux dans la nourriture de l'enfant. Sans bon régime alimentaire pour l'enfant, pas de bonnes dents, et sans bonnes dents, on ne peut bien se porter.

Le lait écrémé contient également du sucre, qui fournit au corps la chaleur et l'énergie nécessaires pour faire son travail; il fournit de la vitamine soluble dans l'eau, indispensable à la bonne santé et au développement normal mais comme il manque de gras et de vitamines solubles dans le gras, il ne peut par conséquent complètement remplacer le lait entier. Employez donc du lait entier mais ne commettez pas la faute de rejeter le lait qui ne manque que de matière grasse et qui contient tous les autres éléments. Le lait écrémé est un aliment nourrissant et économique, employé comme breuvage, dans la cuisine, ou avec des céréales et du pain.

LE LAIT ÉCRÉMÉ DANS LA CUISINE

Le lait écrémé peut remplacer le lait entier dans presque toutes les recettes. Comme il manque de matière grasse il va surtout avec le fromage, le cacao, le chocolat ou les autres aliments qui sont riches en gras. S'il est cuit avec une céréale ou s'il est employé dans la fabrication du pain ou des gâteaux, il rend ceux-ci plus nourrissants et en améliore le goût. On peut l'employer avantageusement dans les sauces, les soupes, les chaudronnées, les poudings, etc., et, si on le désire, on peut suppléer au manque de matière grasse en ajoutant un peu de beurre. Parfois les enfants et les adultes qui souffrent de désordres de l'estomac éprouvent de la difficulté à digérer les matières grasses sous une forme ou sous une autre, et dans ce cas le lait écrémé est spécialement utile, car il fournit tous les autres éléments nécessaires sous une forme facile à employer et facile à digérer. Le lait de beurre, ou, comme on l'appelle parfois, le lait fermenté, se fait très facilement avec du lait écrémé doux. On trouvera des instructions complètes dans notre circulaire «Consommons du lait de beurre». Le lait écrémé qui a suri peut être employé pour faire du fromage blanc dont on trouvera la recette dans nos autres bulletins.

CRÊPES DE MAÏS—(Blé d'Inde)

1¾ tasse de farine
¾ t. de farine de maïs
1½ c. à soupe de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
⅓ t. de sucre
2¾ t. de lait écrémé
1 œuf
2 c. à soupe de beurre fondu

Chauffer le lait. Ajouter la farine de blé d'Inde et cuire en remuant constamment pendant environ cinq minutes. Tamiser les ingrédients secs et combiner les deux mélanges. Ajouter l'œuf bien battu et du beurre fondu. Cuire sur une tôle chaude graissée, jusqu'à ce que les crêpes soient bien gonflées, qu'elles soient remplies de bulles et qu'elles soient cuites sur les bords. Tourner et faire cuire de l'autre côté. Ne jamais tourner une crêpe deux fois, sinon elle serait lourde.

SOUPE À LA CRÈME DE POIS FENDUS

1 morceau de deux pouces cubes de lard salé
1 t. de pois fendus secs
½ c. à thé de sel
Poivre
2 ptes d'eau
4 t. de lait écrémé
½ d'un oignon
3 c. à soupe de beurre
2 c. à soupe de farine



Trier les pois et les faire tremper plusieurs heures. Egoutter. Ajouter l'eau froide, le lard et l'oignon. Faire mijoter à petit feu jusqu'à amollissement (3 ou 4 heures), puis frotter à travers un tamis. Mélanger la farine avec un peu de lait froid et l'ajouter aux pois en remuant. Ajouter du beurre et des assaisonnements, puis ajouter le lait en remuant. Faire cuire soigneusement quelques minutes de plus et servir chaud.

LAIT ÉCRÉMÉ ET CÉRÉALE

Le liquide employé pour la cuisson d'une céréale quelconque peut se composer d'au moins moitié lait. Faire cuire de la façon ordinaire, au bain-marie.

Ottawa: J.-O. Patenaude, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.